Ang HIV at AIDS: Ikaw ba ay nanganganib?











DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Tagalog



Ano ang HIV at paano ako mahahawa nito?

Ang **HIV**- ang **h**uman **i**mmunodeficiency **v**irus- ay isang virus na pumapatay ng "CD4 cells" ng iyong katawan. Ang CD4 cells (na tinatawag ring T-helper cells) ay tumutulong sa iyong katawan upang labanan ang impeksiyon at sakit. Naisasalin ang impeksiyon ng HIV sa ibang tao kung ang isang taong may impeksiyon ng HIV ay makikipagtalik sa o makikigamit ng karayom ng iniksiyon sa ibang tao. Maaring ring maisalin ito mula sa ina tungo sa kanyang anak sa panahon ng kanyang pagbubuntis, kung ipinanganak na niya ang sanggol niya, o kung pinapasuso niya ang kanyang sanggol.

Ano ang AIDS?

Ang **AIDS** – ang **a**cquired **i**mmuno**d**efi-ciency **s**yndrome- ay isang sakit na nakukuha mo kung sinisira ng HIV ang sistema ng iyong katawan pangontra sa mga sakit para di ka mahawaan. Kadalasan, kung humihina ang iyong sistemang pangontra sa sakit, ikaw ay hihina at maaring ikamatay.

Ang mga unang kaso ng AIDS ay napag-alaman sa Estados Unidos noong 1981, ngunit ang AIDS ay maaring nanatili na dito at sa ibang bahagi pa ng mundo nang marami ng taong bago noon. Noong 1984, napatunayan ng mga

siyentipiko na ang dahilan ng AIDS ay ang HIV.

Ano ang mga dapat kong malaman tungkol sa HIV?

Kahit sino ay maaring mahawaan ng HIV. Ang pinakamahalagang dapat malaman ay kung paano mo nakukuha ang virus.

Makukuha mo ang virus sa :

- Sa pamamagitan ng pakikipagtalik nang walang proteksiyon-pakikipagtalik na walang condom – sa isang taong may HIV. Ang virus ay maaring nasa naimpeksiyon na dugo ng isang tao, semilya, o mga secretion mula sa ari ng babae at maaring makapasok sa iyong katawan sa maliliit na sugat sa iyong balat o sa balat ng ari ng babae, o ng lalake, sa tumbong, o sa bunganga.

- Sa pamamagitan ng karayom at ng iniksiyon o sa pakikigamit ng mga kagamitang ginagamit para sa paghahanda ng mga gamot para sa iniksiyon ng isang taong mga HIV.

- Galing sa pagsalin ng dugo o ng pagpapaeksamen para malaman ang bilis ng pamumuo ng dugo na isinagawa sa iyo bago 1985

(Ngunit sa ngayon ay hindi ka na siguro mahahawa ng impeksiyon sa ganitong paraan dahil lahat ng dugo sa Estados Unidos ay sumasailalalim na ng pageeksamen kung may HIV o wala nagmula noong 1985.)

Mga sanggol na ipinanganak ng mga babaeng may HIV ay maari ring mahawaan ng impeksiyon sa panahon na sila ay nasa sinapupunan pa, kapanganakan o pagsususo nila.



Hindi ka mahahawaan ng HIV kung:

- Sa pakikipagtrabaho o pakikihalubilo sa mga taong may HIV.
- Galing sa pawis, laway, luha, damit, mga inuman ng tubig, mga telepono, upuan ng unidoro, o sa pamamagitan ng mga pang-araw-araw na bagay katulad ng pagsasalo-salo sa pagkain.
- Galing sa mga kagat ng mga insekto o duro.

- Galing sa pagaabuloy ng dugo.

- Galing sa pakikipaghalikang nakasara ang bibig. (ngunit may maliit na posibilidad na makukuha mo ito galing sa pakikipaghalikang bukas ang bibig o ng pakikipaghalikan ng “french kiss” sa isang taong may impeksiyon dahil sa posibleng may pagkadaiti ng mga dugo.)

Paano ko pangangalagaan ang aking sarili?

- Huwag kang makikigamit ng mga karayom at mga iniksiyong ginamit pang-iniksiyon ng mga gamot, steroids, bitamina o pang-tatoo o pantusok ng iba’t ibang bahagi ng katawan bilang palamuti. At huwag ring makikigamit ng mga kagamitang ginamit upang ihanda ang mga gamot na iiiniksiyon. Maraming tao na ang nahawaan ng HIV, hepatitism at mga ibang mikrobiyo sa ganitong pamamaraan. Ang mikrobiyong taong susunod na gagamit ng karayom.

- Ang pinakasiguradong pamamaraan para maiwasan ang pagkahawa ng mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik

ay ang pag-iwas sa pakikipagtalik o ang pangmatagalang pakikipagrelasyon sa isang kaparehang naeksamen na at alam mong hindi nahawaan.

- Para sa mga taong may mga gawing sekwal na naglalagay sa kanila sa panganib na mahawa ng STD, ang tama at palagiang paggamit ng condom na lateks ay maaring makabawas sa panganib na mahawa ng STD. Subalit walang proteksiyon ang may 100 porsiyentong bisa at ang paggamit ng condom ay hindi lubos na garantisadong proteksiyon laban sa STD. Kung ikaw ay mas maraming kapareha sa seks, mas malaki ang posibilidad mong mahawa ng HIV o ng ibang mga sakit sa pamamagitan sa seks.



- Hindi nagiging mas mabisa ang mga condom na pinapahiran ng mga spermicide kaysa sa mga nalangisan nang condom bilang proteksiyon laban sa pagkakahawa ng HIV at ng

mga ibang STD. Para matamo ang proteksiyon ng paggamit ng condom, kailangan ang tama at palagiang paggamit nito.Ang maling paggamit ay maaring magbunga ng pagka-alis o pagkapunit nito, at ito ay nawawalan ng saysay. Ang di palagiang paggamit, e.g. ang di paggamit sa bawat pakikipagtalik ay maaaring magbunga ng pagkahawa ng STD , dahil ang pagkakahawa ay maaring maganap sa isang beses na pakikipagtalik.

- Huwag makikigamit ng mga pang-ahit o mga sepilyo dahil may posibilidad ng pagkadaiti ng dugo.

- Kung ikaw ay nagdadalangtao o sa tingin mo ay magdadalangtao ka, makipagkita ka sa iyong doktor o sa iyong lokal na sangay ng pangkalusugan tungkol sa pagpapaeksamen ng HIV. May mga gamot na maaring makuha at makatulong sa iyo at makabawas ng posibilidad na mahawaan mo ang anak mo ng HIV kung ikaw ay meron nito.

Paano ko malalaman kung ako ay may HIV o AIDS?



Maaring ikaw ay may HIV kahit na pakiramdam mo'y napakalusog. **Ang paraan lang upang malaman kung ikaw ay meron nito o wala ay ang pagpapaeksamen.** Makipag-usap ka sa tagapangalaga ng kalusugang may kaalaman tungkol dito o ng counselor bago at pagkatapos ng pagpapaeksamen mo. Maari kang pumunta sa iyong doktor o sa sangay ng kalusugan para sa pagpapaeksamen o bumili ka ng isang kit ng mga kagamitan para sa pangungulekta ng sample na maisasagawa sa bahay (para sa pageeksamen mo sa HIV antibodies) na mabibili sa maraming botika.

Para malaman mo kung saan ka maaring sumangguni at magpaeksamen ng HIV sa inyong lugar, tumawag lamang sa opisina ng inyong lokal na sangay ng kalusugan o sa CDC National AIDS Hotline sa **1-800-342-AIDS (2437).**

Ang iyong doktor or tagapangalaga ng kalusugan ay maaring magsagawa ng isang lihim na pageeksamen ng HIV. Ang mga impormasyon ng iyong pagpapaeksamen sa HIV at ang mga resulta nito ay magiging

lihim, katulad rin ng iyong ibang impormasyong medikal. Ang ibig sabihin nito ay makikita lang ng mga taong nabigyan ng karapatan makita ang iyong medical na rekord. Maaring kang magpatulong sa iyong doktor, tagapangalaga ng kalusugan o ng HIV counselor sa lugar na iyong pagpapaeksamehan upang ipaliwanag kung sino ang maaring makakuha ng impormasyong ito. Halimbawa, gusto mong tanungin kung malalaman ng kompanya ng insurance mo ang kalagayan ng HIV mo, kung makakakuha ka ng benepisyo ng health insurance o magapply para sa life insurance o ng disability insurance.



Sa karamihan ng mga states, puede kang maeksamen nang di nalalaman ang tunay mong pagkatao. Ang mga ganitong eksamen ay kadalasang isinasagawa sa mga espesyal na lugar na tinatawag na mga lugar na pageksamen para sa mga di nagpakilalang tao. Kung ikaw ay mabibigyan ng pageeksamen ng HIV na di nagpapakilala, ang mga rekord ng lugar na pinagpaeksamehan ay maglalagay lamang ng numero o koda sa mga resulta ng eksamen, hindi ang iyong pangalan. Bibigyan ka ng counselor ng numero at ng oras ng pangungulekta ng iyong dugo, laway, o

ng ihi para sa eksamen, pagkatapos, kung babalik ka sa lugar ng pinagpaeksamehan mo (o di naman e tumawag ka sa lugar na pinagpaeksamehan mo, halimbawang gumamit ka ng mga gamit para sa pangungulekta ng sample sa sariling pamamahay) at sabihin mo sa kanila ang iyong numero o ng koda para malaman mo ang resulta ng iyong pagpapaeksamen.

Malamang magkakaroon ka ng positibong resulta para sa (na nahawaan ka ng) HIV kung ikaw ay:

- Kung nakigamit ng mga karayom ng mga iniksiyon ng mga gamot at iniksiyon o ng mga kagamitan.

- Kung nakipagtalik kang walang condom sa isang taong may HIV.

- Kung nagkaroon ka ng sakit na nakakahawa sa pamamagitan ng pakikipagtalik tulad ng chlamydia o gonorrhea.
- Kung nasalinan ka na ng dugo o sumailalim ka ng eksamen ng pamumuo ng dugo sa pagitan ng 1978 at 1985.
- Kung nakipagtalik ka sa isang taong nakagawa na ng alin man sa mga nabanggit.

Ano ang magagawa ko kung ipinapakita ng eksameng may HIV ako?



Kahit na seryosong impeksiyon ang HIV, maraming taong may HIV at AIDS ang nabubuhay ng mas matagal, mas malusog sa ngayon, salamat sa makabago at mabisang panggagamot. Napakahalang siguraduhin mong nalalaman ng iyong doktor kung paano gamutin ang HIV. Kung hindi mo alam kung sinong doktor ang iyong lalapitan, makipag-usap ka sa isang propesyonal na tagapangalaga ng kalusugan o ng HIV counselor.

Napakahalaga nito lalong-lalo na kung ikaw ay nagdadalangtao o nagplalanong magdalangtao.

May mga ilan ring bagay na magagawa mo para manatili kang malusog. Naririto ang ilan sa kanila:

- Sundin ang mga utos ng iyong doktor. Magpakita ka sa iyong nakatakdang oras ng pakikipagkita. Maaring reresitahan ka ng gamot ng iyong doktor. Inumin mo ang gamot katulad ng utos niya dahil ang pag-inom ng iilan lang sa iyong mga gamot ay magbibigay lang ng panahon para lumalala ang iyong impeksiyon na HIV.

- Magpabakuna ka para maiwasan ang mga impeksiyon tulad ng pnuemonia at lagnat. Sasabihan ka ng iyong doktor kung kailan ka magpapabakuna.

- Kung ikaw ay naninigarilyo o umiinom ng mga gamot na hindi inireseta ng iyong doktor, itigil mo ang mga ito.

- Kumain ka ng mga masustansiyang pagkain. Makakatulong ang mga ito para manatili kang malakas, at mapanatili ang iyong sigla at tumaas ang iyong timbang, at tutulungan ang iyong katawang pangalagaan ang sarili niya.

- Regular na mag-ehersisiyo para manatiling malakas at malusog.

- Matulog at magpahinga ng sapat so oras.

Paano ko malalaman ang mga iba pang bagay tungkol sa HIV at AIDS?

Tumawag ka sa CDC National AIDS Hotline sa 1-800-342-2437 (Espanyol/ Español: **1-800-344-7432**; TTY access: **1-800-243-7889**). Ang Hotline ay may mga tauhang sinanay na

sumagot kaagad at magpakakatiwalaan ng mga tanong mo tungkol sa HIV at AIDS. Ang mga tauhan sa Hotline ay makapagbibigay ng maraming iba't-ibang babasahin at makakapagsasaguni ng mga organisasyon tumatalakay sa HIV at AIDS sa iyong lugar.

Sa internet, maari kang makakuha ng impormasyon tungkol sa HIV at AIDS mula sa CDC Division of HIV/ AIDS Prevention sa **http://www.cdc.gov/hiv/dhap.htm**. Ang iba pang pagkukuhanan ng impormasyon ay ang CDC National Prevention Information Network, **http://www.cdcnpin.org** o ang HIV/ AIDS Treatment Information Service, **http://www.hivatis.org**.



AIDS Quilt








Para sa iba pang impormasyon tungkol sa buhay ng may HIV o AIDS, tumawag sa:

Para sa libreng pagsasanggguni at impormasyon:
CDC National AIDS Hotline

Ingles **(800) 342-AIDS (2437)**
[24 oras sa isang araw]

Espanyol **(800) 344-SIDA (7432)**
[8 ng umaga - 2 ng umaga EST]
(pati na rin angSTDs)

TTY **(800) 243-7889**
(Bingi at may diperensiya sa pandinig)
[Lunes -Biyernes/10 ng umaga-10 ng gabi EST]

Mga libreng babasahin:

CDC National Prevention Information Network
(800) 458-5231
1-301-562-1098 (International)
P.O. Box 6003
Rockville, MD 20849-6003

Libreng impormasyon tungkol sa pagpapagamot ng HIV/AIDS:

Serbisyong Nagbibigay Kaalaman Tungkol sa AIDS (ATIS)
(800) 448-0440

Mga gamot na sumasailalim pa sa mga pagsusubok sa klinika:

Serbisyong Nagbibigay Kaalaman Tungkol sa Pagsusubok sa Klinika ng AIDS (ACTIS)
(800) 874-2572

Mga benepisyo sa Social Security:

Pangasiwaan ng Katiwasayang Panlipunan
(800) 772-1213
(Maari ka ring humingi ng dukomento ng personal na kinita at kinalkulang benepisyo para matulungan ka sa pagkalkula ng benepisyo ng pagreretiro, kapansanan, at ng mga namatayan nababayaran sa iyong rekord sa Social Security.)

Programa para sa Insurance ng Kalusugan ng Bata
1-877 KIDS NOW
(1-877-543-7669)

Ang direksiyon sa internet ng Sangay ng CDC ng Pag-iingat ng HIV/AIDS:
http://www.cdc.gov/hiv/dhap.htm